

PROGRAMME DE FORMATION

Créer et animer un atelier affirmation de soi

Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00
Mail : inscription@cerf.fr

Durée

5.00 jour(s)
35:00 heures

Public

Tout personnel paramédical, social, éducatif ainsi que des collectivités et des divers services accompagnant des personnes en difficulté dans leurs relations aux autres.

Participants

Mini : 6 p. Maxi : 14 p.

Objectifs de la formation

Définir et différencier estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi.

Utiliser des outils et méthodes permettant de développer, chez les personnes accompagnées, les comportements assertifs et les compétences liées à la réalisation de soi.

Concevoir un atelier affirmation de soi permettant de restaurer la confiance en soi chez les personnes en difficulté pour s'affirmer auprès des autres.

Programme

"• Favoriser l'affirmation de soi en situation relationnelle :

- Les postulats d'une communication assertive et coopérative.
- La dialectique estime de soi / affirmation de soi : la première est nécessaire pour la seconde, la seconde renforce la première.
- Différencier estime de soi/affirmation de soi et confiance en soi.
- Les différents types de comportements : agressif, passif, affirmatif ou assertif, manipulateur.
- Reconnaître et déployer les attitudes assertives et faire face aux attitudes non assertives.
- Aborder les conflits positivement :
 - La construction identitaire en jeu. Le poids du langage non verbal et de l'implicite.
- La communication coopérative, sans violence :
 - La communication assertive.
- > S'entraîner à être assertif dans une démarche de médiation. Ecoute active, empathie.
- > Apprendre à dire non avec diplomatie.
- Apprendre à recevoir des critiques, les utiliser pour évoluer.

- L'animation d'un groupe : construire et animer une séquence ou une progression de séquences en lien avec le public concerné."

Méthodes et supports

" Apports théoriques. Exercices. Études de cas. Échanges. "

Prérequis

Aucun

Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

À l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap (referenthandicap@cerf.fr), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.